



# 感染性胃腸炎



感染性胃腸炎とは細菌・ウイルス・原虫などの病原微生物を原因とした、下痢・嘔吐等の消化器症状を起こす感染症の総称です。一年を通じ発生するものですが、例年冬季に流行のピークを迎えるのでしっかりと予防していただきたいと思ます。

## 感染経路と潜伏期間

**経口感染**と**接触感染**が主な感染経路となる。

経口感染・・・病原微生物に汚染された食品や水を充分に加熱せず口に入れることで感染。(ノロウイルスではウイルスに汚染された**二枚貝**などを充分に加熱しないことで感染する)

接触感染・・・患者が病原微生物の付いた手で触れたドアノブなどが汚染され、そこに触れた手から食事の時などに口に入れることで感染。(ノロウイルスでは飛まつ感染や空気感染もあるため、適切な対応と処置が重要となります！)

潜伏期間(ウイルスに感染してから症状が出るまで)は1日～数日のものが多く、病原微生物によっては6～12時間で発症する場合もある。



## 症状と治療

症状は原因となる病原微生物により異なるが、**吐き気・嘔吐・腹痛・下痢(水様便・血便)**などの消化器症状があり、**発熱**することもある。

嘔吐や下痢はウイルスや細菌を外に出す為の反応である。その為、症状が出現した際は下痢止めの薬を控え**水分補給(電解質を含むもの)**と**消化の良い食事での対処**が基本となる。ウイルス性の場合には有効な薬が無い為、対症療法(点滴による補液、安静など)となり、細菌性の場合には抗生剤による治療となる。



## 予防方法

### ①手洗いとうがい

帰宅時、トイレ後、調理の前後はよく手を洗う。石けんを使用し流水でしっかりすすぎ、蛇口も洗うようにし、手を拭くタオルは個人専用にする。

### ②食品の取り扱い

食品は可能な限り**中心部まで充分加熱し(85℃以上で1分間以上加熱をすると感染力はなくなる)**、野菜や果物など生で食べる食品は**流水で充分に洗う**。また、調理器具を介した感染を予防するためにまな板、包丁はよく洗い**熱湯**や**塩素系消毒液(漂白剤)**で消毒する。

### ③二次感染を防ぐ～家族の方などが発病した場合～

患者さんはトイレ後、特に念入りに手を洗うようにし、入浴は一番最後にするかシャワーのみにする。調理は避けるのが望ましい。また、感染している汚物(便や吐物)の処理は特に注意が必要となる。



現在インフルエンザも流行しています。十分な休息と栄養を心がけ、ウイルスに負けない体づくりを目指していただきたいと思ます。

